





Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Die wichtigsten Hygienetipps:

-  **1. Halten Sie ausreichend Abstand von Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben** – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.
-  **2. Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch** – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.
-  **3. Halten Sie die Hände vom Gesicht fern** – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
-  **4. Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife** – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

Hände richtig desinfizieren



1. Die Hände werden mit lauwarmem Wasser abgespült. So kann grober Dreck direkt entfernt werden.



2. Aus einem Seifenspender wird etwas Flüssigseife entnommen.



3. Die Handflächen werden aneinander gerieben.



4. Mit der Handfläche einer Hand wird jeweils die Oberfläche der anderen Hand massiert.



5. Die Handflächen werden mit ineinander verchlungenen Fingern aneinander gerieben.



6. Die Oberseiten der Finger werden jeweils an der anderen Handfläche gerieben.



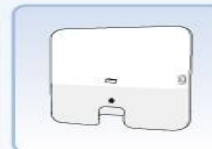
7. Die Daumen werden nacheinander von einer Faust umschlossen und massiert.



8. Die angewinkelten Finger einer Hand werden kreisförmig an der anderen Handfläche gerieben.



9. Beide Hände werden gründlich unter laufendem Wasser abgespült.



10. Die Hände gründlich mit Papiertüchern abtrocknen und dabei die Fingerzwischenräume nicht vergessen.

Coronavirus – Verlauf und Meldekette

Coronavirus

Verlauf und Meldekette

Ansteckung



hauptsächlich über **Tröpfcheninfektion**



dpa • 100626

Quelle: Robert Koch-Institut, Bundesgesundheitsministerium, dpa

Coronavirus

Verlauf und Meldekette

Ansteckung



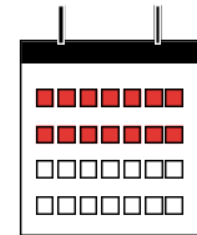
hauptsächlich über **Tröpfcheninfektion**



dpa • 100626

Quelle: Robert Koch-Institut, Bundesgesundheitsministerium, dpa

Inkubationszeit



nach derzeitigem Stand meistens
2 bis 14 Tage

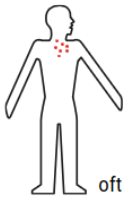
Ansteckung (hauptsächlich über Tröpfcheninfektion) und Inkubationszeit

Coronavirus – Verlauf und Meldekette

Coronavirus

Verlauf und Meldekette

Symptome



oft gar keine



ähnlich einer
Erkältung:
**Frösteln,
Halsschmerzen**

grippeähnlich:
**Fieber, Husten,
Atemprobleme**

**Kopfschmerzen,
Durchfall**



dpa • 100626

Quelle: Robert Koch-Institut, Bundesgesundheitsministerium, dpa

Coronavirus

Verlauf und Meldekette

Symptome



oft gar keine



ähnlich einer
Erkältung:
**Frösteln,
Halsschmerzen**

grippeähnlich:
**Fieber, Husten,
Atemprobleme**

**Kopfschmerzen,
Durchfall**



dpa • 100626

Quelle: Robert Koch-Institut, Bundesgesundheitsministerium, dpa

Bei begründetem Verdacht



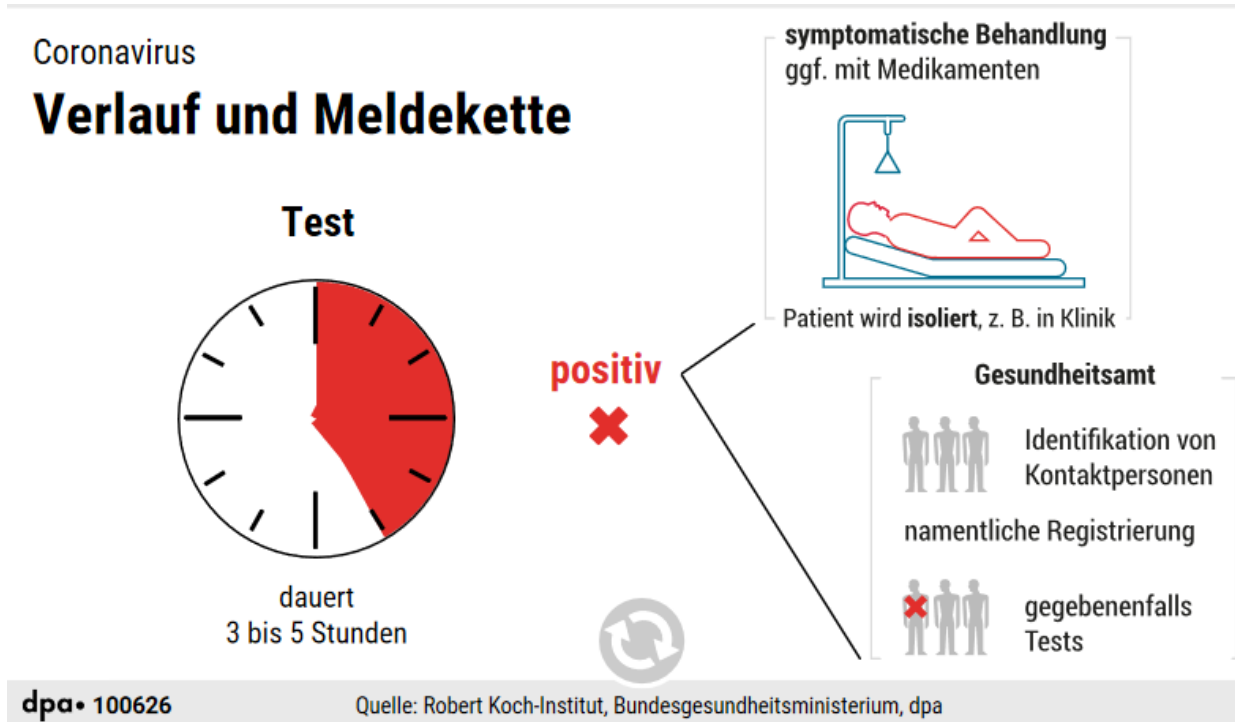
Arzt/Gesundheitsamt
telefonisch informieren



Arzt/Amt trifft Vorkehrungen
gegen weitere Ansteckungen

Symptome und Verdacht

Coronavirus – Verlauf und Meldekette



Testung – Behandlung – Identifikation von Kontaktpersonen

Coronavirus Symptome im Vergleich

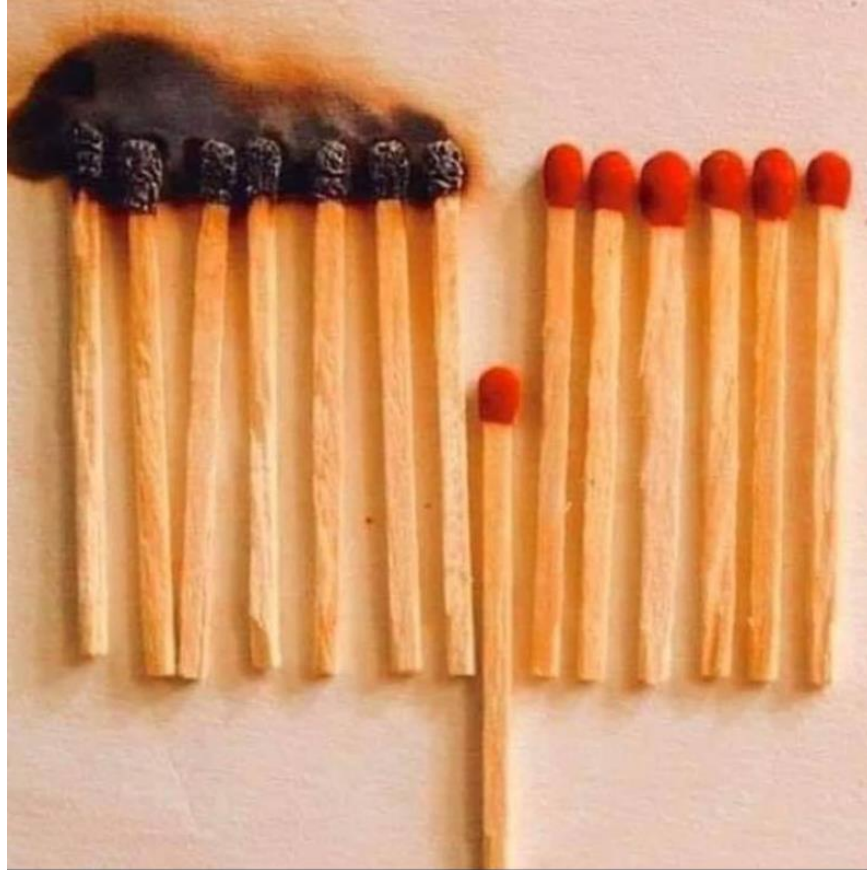
Die wichtigsten Unterschiede bei den Symptomen einer Infektion mit dem **neuen Coronavirus** im Vergleich zu einer Erkältung oder einer Grippe.

Symptome	Coronavirus	Erkältung	Grippe
Fieber	häufig	selten	häufig
Müdigkeit	manchmal	manchmal	häufig
Husten	häufig (trocken)	wenig	häufig (trocken)
Niesen	nein	häufig	nein
Glieder-schmerzen	manchmal	häufig	häufig
Schnupfen	selten	häufig	manchmal
Hals-schmerzen	manchmal	häufig	manchmal
Durchfall	selten	nein	manchmal (Kinder)
Kopf-schmerzen	manchmal	selten	häufig
Kurz-atmigkeit	manchmal	nein	nein

Wer ist Kontaktperson?



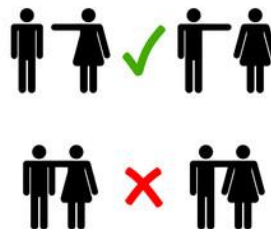
Ziel.....



.....Ansteckungsketten unterbrechen.

Achtsames Verhalten:

- Händeschütteln ablehnen
- Menschenansammlungen vermeiden
- Abstand zum Gesprächspartner halten mind. 1,5m
- Im Alltag Gewebeschuhe tragen (mindert den Reflex sich ins Gesicht zu fassen) – diese regelmäßig waschen
- Unverpackte Lebensmittel gründlich waschen
- Regelmäßig lüften (10 Minuten)
- Nach Einkäufen und auch zwischendurch Hände gründlich waschen
- auch das Handy öfter mal desinfizieren



..... **Geben Sie acht!**